RADY PRAKTYCZNE



Ubranko dla 3—4 letniego chłopczyka i sukienka dla 4—5 letniej dziewczynki.
Bluzeczki z surowego jedwabiu w kolorze naturalnym. Spódniczka i spodeńki na szelkach z wełny granatowej w kolorową kratę.

Nowość dla najmłodszych:



Rys. 1. Jeśli dziecko zmęczy się na spacerze można je posadzić na **płóciennym foteliku** z oparciem, a za drewniane rączki mamusia i niania lub tatuś wygodnie je będą nieśli. Fotelik ten po złożeniu jest małą, lekką paczuszką. (Kosztuje zł 7.—).

Rys. 2. **Stoliczek** dla chorego dziecka do jedzenia i zabawy na metalowych łapkach, zawiesza się na prętach od siatki przy łóżeczku (cena zł 9.50).

Rys. 3. Gdy mieszkanie jest szczupłe, najwygodniejsze jest **łóżeczko** z kolorowego płótna na drewnianych nóżkach — krzyżakach i na kółkach — zajmuje niewiele miejsca, jest lekkie, a po złożeniu zupełnie płaskie (cena zł 18.—).

Rys. 4. Gdy dziecku wolno już siedzieć ze starszymi przy stole, kłopotliwe jest podkładadanie wszystkich poduszek czy książek, lub dosuwanie wysokiego krzesełka. Lekki, zręczny **fotelik** składany, **z dykty** i metalu, zawieszony na łapkach na każdym krześle zapewni dziecku wygodę i bezpieczeństwo (cena zł 6.—).

Podane rzeczy nabyć można w firmie:

BRACIA JABŁKOWSCY

magazyn zadowolonych klientów

Czapeczka z sukna haftowana kolorową w



5 części czapeczki wykroić z sukna, po wyhaftowan
zeszyć, po stronie lewej

Dziecko jest chore.

Matki młode, niedoświadczone, trochę roztrzepane i od natury optymistyczne, często nie dostrzegają niedomagań dziecka, mimo, iż będą z nim przebywać troskliwie i nierozłącznie. Zmianę w usposobieniu dziecka lub jego zwykłym trybie życia będą przypisywały wszystkiemu, tylko nie chorobie.

I dopiero w chwili, kiedy symptomaty chorobowe objawią się z całą jaskrawością, matki opanowuje panika i bezradność.

Gwałtownie poszukuje się lekarza, na którego barki przerzuca się natychmiast całe brzemię odpowiedzialności za bezpieczeństwo, cierpienie, a nawet istnienie dziecka.

Inaczej dzieje się z matkami pesymistkami, które żyją w nieustannej trwodze o zdrowie swych dzieci. Tam dzieciom nie wolno kichnąć, kaszlnąć, nie dojeść łyżeczki kaszki, nawet ziewnąć o wcześniejszej porze, bo wszystko będzie dostrzeżone i policzone na karb jakiejś dotychczas nieujawnionej, ale już zdradziecko gnieżdżącej się w organizmie dziecka dolegliwości.

Te matki są tyrankami nie tylko dla swych dzieci, lecz i dla lekarzy, do których zdolne są alarmować po nocy, żądając bezzwłocznego przybycia do małego pacjenta, jak się często okazuje... niepotrzebnie!

Ten sposób dokumentowania matczynych uczuć i troskliwości jest z gruntu wadliwy i przynosi jedynie szkodę zarówno dziecku, jak i matce.

Jeśli pragniemy dziecko wychować zdrowo i szczęśliwie, musimy stworzyć mu takie warunki codziennego bytowania w jakich dziecko odnajdzie najlepszą równowagę dla rozwoju swych władz duchowych, fizycznych i umysłowych.

Atmosfera wiecznej troski o zdrowie dziecka, demonstracyjnie akcentowana na każdym kroku, może je przyprawić o zaburzenia fizjologiczne. I ten niespodziewany wynik stanie się dorobkiem matki pełnej najgorętszych uczuć i bezgranicznej ofiarności, która jednak fałszywie nakreśliła sobie swe macierzyńskie obowiązki.

Chcąc mieć nieomylny pogląd na stan zdrowotny dziecka, musimy je przede wszystkim dobrze znać. Dziecko, które śpi spokojnie, oddycha równo, budzi się radośnie i wypoczęte je z apetytem i bawi się ochoczo — może być śmiało uważane za dziecko zdrowe.

Dla wszelkiej jednak pewności trzeba jeszcze brać pod uwagę dwa czynniki: temperaturę i wagę.

Do kontroli nad dzieckiem dodać należy świadomość matki o stanie jego żołądka. Wypróżnienie jedno lub dwa dziennie — to nieodzowna norma. Jeżeli więc orga-

nizm dziecka przystosowuje się doskonale do powyższych wymagań, to znaczy, że rozwój jego fizyczny nie budzi żadnych obaw. Dziecko jest zdrowe.

Najmniejsze jednak wykroczenie z tej harmonijnej linii codziennego bytowania powinno być przez matkę dostrzeżone, aby miała ona czas zapobiec niebezpieczeństwu choroby i nie dopuścić, by dziecko musiało z nią walczyć. Bo przecież niczym innym, jak tylko walką organizmu ludzkiego z atakującym go zarazkiem — jest każda choroba.

Profilaktyka, czyli zapobieganie chorobom, jest najważniejszym zaleceniem medycyny współczesnej. I dlatego właśnie każde dziecko, od pierwszych chwil swego życia, powinno się znajdować pod stałą opieką lekarską.

Stała kontrola zaufanego lekarza nad rozwojem dziecka i nad sposobem pielęgnacji stosowanej przez matkę, oto dwa warunki zdrowia i tężyzny fizycznej przyszłego człowieka. Stały lekarz, znający doskonale organizm swego małego pacjenta, może zawsze rozwikłać wszelkie wątpliwości trapiące matkę.

W wypadkach niepokojących może nawet telefonicznie udzielić pierwszych wskazań i zapobiec niejednemu niebezpieczeństwu.

Może przede wszystkim tchnąć otuchę w serce matki, przywrócić jej spokój i panowanie nad sobą, dwa czynniki tak niezmiernej wagi przy pielęgnacji dziecka chorego.

W skład racjonalnie stosowanej pielęgnacji chorego dziecka wchodzą trzy zróżniczkowane, lecz uzupełniające się elementy: 1) świadome współdziałanie opieki, czy matki z lekarzem, co się wyraża przez systematyczne i skrupulatne stosowanie jego zaleceń: 2) najwyższa troska o warunki higieniczne chorego dziecka: 3) otoczenie dziecka pogodną atmosferą, która pozwoliłaby mu zapomnieć o dolegliwościach wywoływanych chorobą.

Rzeczą niezmiernej wagi dla przebiegu kuracji jest właśnie opieka domowa. Matka musi doskonale rozumieć, czego lekarz od niej oczekuje i jak mają być przeprowadzane jego zalecenia.

Sposob podawania lekarstw, ich kolejność i regularność w pewnych odstępach czasu, właściwe dozowanie, to są warunki, wymagające szybkiej orientacji, nieomylnej decyzji i niezgłębionej cierpliwości popartej nieugiętą stanowczością — w imię dobra ukochanego dziecka.

Tylko sen dziecka może zakłócić ustaloną kolejność zażywanych medykamentów, bo sami lekarze są tego zdania, że najlepszym lekarstwem dla

organizmu ludzkiego jest sen! Więc i dziecka śpiącego do lekarstw budzić nie należy.

Poza lekarstwami, ważnym współczynnikiem w walce z chorobą jest dieta. I tu się ściśle należy przytrzymywać wskazań lekarza a nawet niekiedy przy nowych potrawach dietetycznych nie zawadzi poprosić doktora o szczegółowy sposób przyrządzania danego produktu, bo często w przyrządzeniu domowym daleko odbiegają te potrawy od wyobrażeń lekarskich.

Przestrzeganie wzorowej higieny w najbliższym otoczeniu chorego dziecka ma podwójne znaczenie.

Przede wszystkim przeciwdziała rozprzestrzenianiu się infekcji. Poza tym przytłumia sam proces rozwojowy choroby. Dziecko dolegliwości choroby znosi lżej. Aby dziecku tę ulgę zapewnić, trzeba je starannie i umiejętnie myć: jeśli nie można wodą, to octem toaletowym, lekkim roztworem wody kolońskiej bez zapachu lub t. p.

Powleczenie na pościel winno być przynajmniej co dwa dni zmieniane; bielizna osobista dziecka rano i wieczór. Łóżeczko i bielizna mogą być wygrzane butelkami z wodą gorącą. lub grzałką elektryczną.

Dobre powietrze w pokoju dziecka osiąga się przez: umiejętne wietrzenie, najlepiej górą okna, co łatwo uzyskać przez zasłonięcie otwartego okna ciężkim kocem: racjonalne nagrzanie pokoju przez normowanie działalności pieca: oraz przez skrupulatne przestrzeganie czystości i usuwanie wszelkich resztek jedzeniowych, jak również źródeł wszelkich ostrych zapachów.

Opieka dziecka powinna być przyodziana w białe płaszczowe fartuchy i przestrzegać mycia oraz dezynfekcji rąk i jamy ustnej.

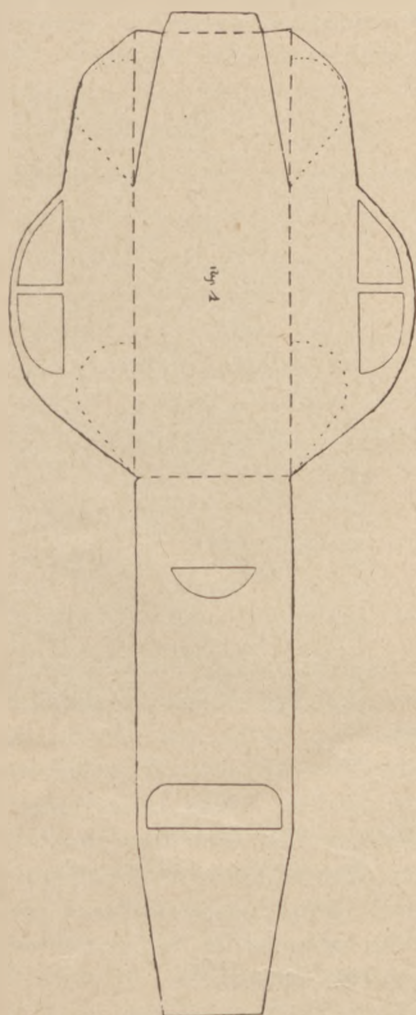
Pogodny uśmiech, pełna łagodności i słodyczy wyrozumiałość muszą cechować usposobienie osoby przebywającej z chorym dzieckiem, a wtedy z całą pewnością da ono sobą pokierować i będzie mimowiednie współdziałało w jak najszybszym i jak najpomyślniejszym powrocie do zdrowia.

Maria Ankiewiczowa.

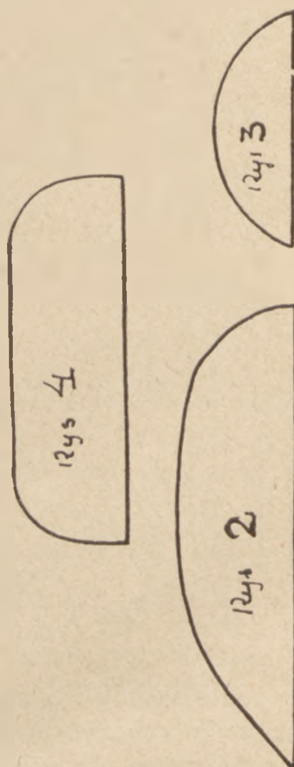
Nasza forma bibułkowa.

Samochód.

Do wykonania samochodu potrzebny będzie kawałek dość sztywnego

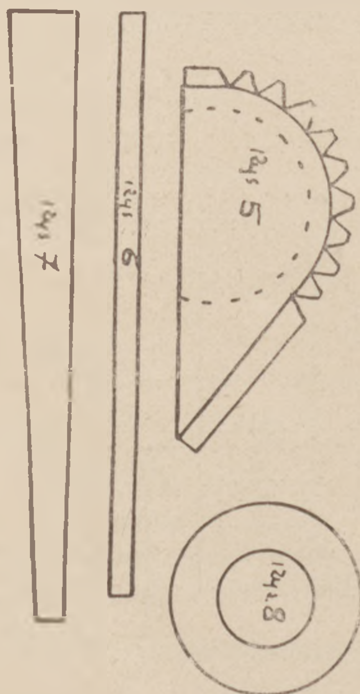


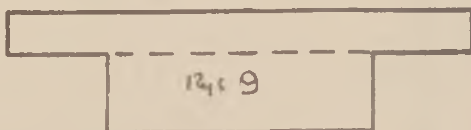
kartonu, do którego przykładamy formę bibułkową, którą dokładnie obrysowujemy. Formę wycinamy o 1 cm większą od obrysowanego konturu, i nacinamy brzeg w ząbki. *Rys. 1.* Według załączonych form *rys. 2, 3, 4,* wyrysowujemy na formie okna



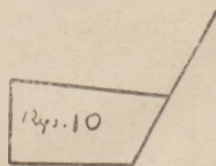
boczne, przednie i tylne. Okna można wyciąć i podkleić celofanem, lub nie wycinając nakleić szybki z jasno niebieskiego papieru. Następnie należy przeciąć linie pełne oznaczone literą a), linie przerywane o-

znaczone literą b) zlekka nadciąć scyzorykiem, i w tych miejscach formę zagiąć. Teraz możemy przystąpić do sklejania karoserii samochodu (należy użyć kleju szybko tężejącego w tubce). Zaczynamy od sklejania jednej bocznej ścianki z dachem, sklejamy częściami, przytrzymując sklejenie palcami, aż klej stężeje, wówczas sklejamy część dalszą. Po sklejeniu jednej bocznej ścianki sklejamy w ten sam sposób ściankę drugą. Teraz musimy przygotować błotniki z kołami, które następnie przykleimy do bocznych ścianek samochodu. Wyrysowujemy [na kartonie cztery formy według *rys. 5*, brzeg nadcinamy w ząbki, jak wskazuje rysunek, kontur nacinamy lekko scyzorykiem. Tylnymi błotnikami będą 2 paski wycięte według formy *rys. 6*. Przednimi dwa paski wycięte według formy *rys. 7*. Błotniki przyklejamy do ząbków formy *rys. 5*. Cztery koła wycinamy z naklejonego na tekturę srebrnego papieru, biorąc za formę monetę 50 groszową. Dalej wycinamy cztery mniejsze kółka z tego samego kartonu z którego robimy samochód, wielkości 1 gr. i przyklejamy pośrodku większych kółek. Tak przygotowane koła przyklejamy do formy *rys. 5*. Błotniki razem z





naklejonymi kołami przylepiamy do bocznych ścianek samochodu, jak wskazuje *rys. 1*. Zderzaki wycinamy z papieru srebrnego według formy



rys. 8, zginamy po linii przerywanej, i przylepiamy z tyłu i przodu karoserii. Na przodzie samochodu naklejamy dwa kółka wycięte z błyszczącego papieru, które będą imitowały reflektory. Maleńkie kółeczko wycięte z czerwonego błyszczącego papieru i przyklejone po lewej stronie z tyłu samochodu, będzie imitowało czerwoną lampkę.

Maria Piotrowska.

Sukieneczka dla 5 letniej dziewczynki.

Materiał: 25 deka wełny, $1^1/_2$ deka angory. Druty Nr $2^1/_2$, 6 guzików z masy perłowej.

Ściegi: Jersey czyli 1 rząd na prawo, 1 rząd na lewo; ścieg ryżowy: 1 rząd 1 oczko na prawo, 1 oczko na lewo. W 2-im rzędzie robimy zmianę,

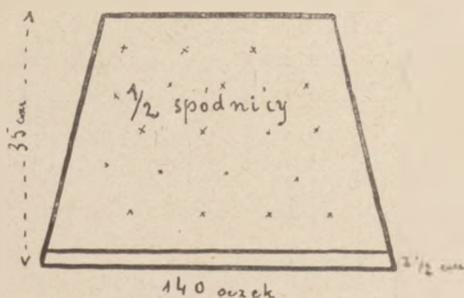


nad prawym lewe oczko, nad lewym prawe oczko.

Części: tył spódnicy, przód spódnicy, plecy staniczka, 2 przody staniczka, 2 rękawki, kołnierzyk, 2 mankieciki.

Sukieneczka, którą zrobiono na model była granatowa, kołnierzyk i mankieciki białe.

Zaczynamy tył spódnicy od dołu 140 oczkami na drutach Nr $2^1/_2$ i robimy ściegiem ryżowym $2^1/_2$ cm. Potem zmieniamy ścieg na jersey i $12^1/_2$ cm robimy prosto do pierwszego spuszczania. Co $1^1/_2$ cm regularnie gubimy z każdej strony 1 oczko. Oprócz tego gubimy 20 oczek w środku roboty zupełnie asymetrycznie, robiąc 2 oczka razem (patrz krzyżyki na rysunku). Gdy robótka będzie miała 35 cm, gubimy, dosyć

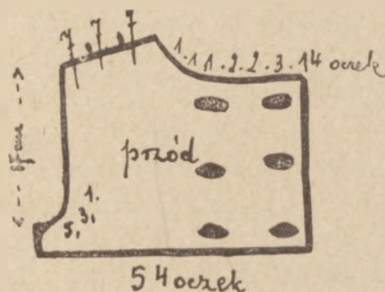


ciasno, wszystkie pozostałe na drucie oczka.

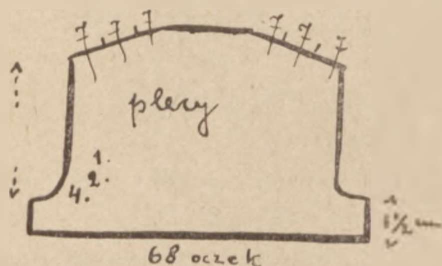
Przód spódniczki robi się identycznie tak samo jak tył.

Plecy staniczka zaczynamy na drutach Nr $2^1/_2$ 68 oczkami ściegiem ryżowym. Po zrobieniu $1^1/_2$ cm prosto, gubimy na pachy w pierwszym rzędzie 4 oczka, potem 2 i jeszcze 1 oczko z każdej strony. Odległość od pachy do ramienia wynosi 15 cm. Na ramiona gubimy 3 razy po 7 oczek z każdej strony. Pozostałe na drucie oczka zamykamy w jednym rzędzie na szyjkę.

Przód staniczka zaczynamy 54 oczkami. Ściegiem ryżowym robimy $1\frac{1}{2}$ cm prosto. Na pachę gubimy 5, 3 i 1 oczko. Od pachy do wycięcia do szyjki robimy 10 cm równo. Na szyjkę zamykamy od razu 14 oczek, potem 3 oczka, 2 razy po 2 oczka, ściegiem jersey'owym. Co 1 cm do-

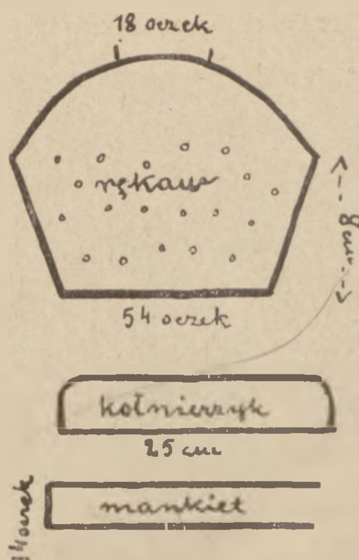


dajemy z każdej strony 1 oczko. Oprócz tego dodamy jeszcze 20 oczek w środku robótki, asymetrycznie, 3 razy po 1 oczku. Cała pacha ma 17 cm. Na ramiona gubimy od strony pachy 3 razy po 7 oczek.



Najpierw wykańczamy lewą stronę staniczka, żeby zorientować się w którym miejscu należy zrobić dziurki. Prawą część staniczka robimy tak samo jak poprzednio opisałam; na dziureczkę gubimy w jednym rzędzie 3 oczka, w następnym rzędzie 3 oczka dobieramy. Każdą dziurkę należy obdziergać.

Rękawek. Zaczęty 54 oczkami na drutach Nr $2\frac{1}{2}$ cały zrobiony jest ściegiem jersey'owym. Po 1 cm dodajemy z każdej strony 1 oczko. Oprócz tego dodamy jeszcze 20 oczek w środku robótki, asymetrycznie. wyciągając po prostu nitkę od dołu (patrz kółeczka na rysunku). Cały rękawek jest 8 cm długi. Potem zaczynamy kulę (zaokrąglanie u góry) gubiąc z każdej strony 3 oczka, a następnie stale po 1 oczku, zawsze



na początku drutu, tak długo, aż zostanie 18 oczek, które zamykamy od razu.

Kołnierzyk zrobimy z białej angorki. Zaczynamy go z boku 14 oczkami. Ścieg ryżowy. Z jednej strony dodajemy zaraz w następnym rzędzie 2 oczka, potem jeszcze 2 razy po 1 oczku. Długość kołnierzyka wynosi 25 cm. Kończąc go (mniej więcej na 24 cm), gubimy z tej strony, gdzieśmy poprzednio doddawały, 2 razy po 1 oczku, potem 2 oczka i następnie całą resztę oczek.

Mankieciki zaczynamy również na 14 oczek. Długość mierzymy według rękawka.

Wszystkie części prasujemy z lewej strony na wilgotno. Zeszywamy je okrętką. Spódniczkę doszywamy do staniczka marszcząc ją lekko. Kołnierzyk i mankieciki przyszywamy tak, żeby łatwo je można odpruć do prania. Guziczki przyszywamy granatową nitką,

E. Z.

Urządzenie kąta do gotowania dla niemowlęcia.

Przewód pokarmowy niemowlęcia jest bardzo wrażliwy i koniecznie trzeba utrzymać bezwzględną czystość przy sporządzaniu pokarmów dla niemowląt, aby uchronić je przed infekcją. Z tego też powodu wymagany jest cały szereg higienicznych środków zaradczych, które powinny być zawsze stosowane.

Nawet w najskromniejszych materialnych warunkach musimy mieć stały kącik, przeznaczony wyłącznie do gotowania pokarmów dla niemowlęcia i do przechowywania naczyń. Jeżeli mieszkamy w jednym tylko pokoju i tam gotujemy—wymagania te są jeszcze ważniejsze. Najlepiej jest, jeżeli mamy szafeczkę, w której możemy zamknąć wszystkie przyrządy do gotowania dla niemowlęcia. O ile to niemożliwe, wypróżniamy, szorujemy i przeznaczamy na ten cel półkę lub szufladę w kredensie, stole lub szafie. Jeżeli nawet o to trudno, mamy jeszcze możliwość ustawić wszystkie te naczynia jak: flaszki, łyżki, garnki i t. d. na jakiejś desce lub tacy metalowej albo drewnianej i przykryć ściereczką lub pieluchą. Wtedy mogą one stać wszędzie, ale tak, aby ich nikt podczas nieużywania nie dotykał.

Dla przyrządzania najprostszych potraw dla niemowlęcia jak: kleiku, herbatki lub mieszanki wystarczą nam dwa 1-litrowe garnki z nakrywkami. Oprócz tego potrzebne są: dwie łyżki do gotowania, lejek, sitko włosiane lub druciane z gęstą siateczką, 5 — 8 flaszek z podziałką (na gramy)*), papier pergaminowy lub szklany do zamykania flaszek, względnie kapsel do przykrycia ich, smoczki, szklanka z pokrywką na smoczki, wielki garnek do wygotowania flaszek, szczotka do mycia flaszek, wiórki do mycia garnków, wata do przesączania mleka, ściereczki do przesączania kleików. Produkty żywnościowe dla niemowlęcia, muszą być przechowane oddzielnie od produktów żyw-

*) Ilość flaszek zależy od tego, czy szykujemy mieszanki na jednorazowe jedzenie, czy też od razu na kilka razy.

nościowych dla dorosłych i mają być używane tylko dla niemowlęcia.

Garnki do gotowania mogą być gliniane, aluminiowe lub emaliowane. Glinianych garnków nie można używać do gotowania na gazie. gdyż bardzo łatwo pękają. Ponadto mają jeszcze tę wadę, iż gotowanie w nich trwa dłużej niż w garnkach aluminiowych lub emaliowanych. Jednakowoż są one dla kuchni niemowlęcej najlepsze ze wszystkich wymienionych. Aluminiowe garnki**) dlatego się mniej nadają, bo podczas gotowania w metalowych garnkach witaminy ulegają silniejszemu uszkodzeniu niż w innych wyżej wymienionych garnkach. Garnki emaliowane, jeżeli są zupełnie nowe są idealne do gotowania dla niemowląt, ale gdy są choćby odrobinę odpryśnięte nie powinny być używane do gotowania dla dzieci w ogóle, bo odłamki emalii mogą się dostać do potraw. Ważnym jest i to, że warstwa pod emalią zawiera ołów. który jest trucizną. Mininimalne ślady ołowiu w gotowanych potrawach nie powodują jednak u dorosłych zaburzeń, podczas gdy dla zdrowia niemowląt i dzieci mogą się stać szkodliwe. Łyżki mogą być z drzewa, aluminium, cyny lub srebra. Metalowych łyżek nie należy zostawiać podczas gotowania w jedzeniu ze względu na zniszczenie witaminów. Lejek ma być ze szkła, bo przy wszystkich innych materiałach nie widzi się, czy rurka lejka jest zupełnie czysta. Sitko należy kupić w lepszym gatunku, gdyż może ono być w użyciu tylko tak długo, jak długo jest całe, ażeby odłamek drutu lub włosia nie dostał się do pokarmu. Flaszki mogą być ze szkła ogniotrwałego (Jena) lub zwyczajnego szkła. Różnica w cenie szkła ogniotrwałego i zwyczajnego jest tak znacznn, że nie opłaca się kupować szkła ogniotrwałego. Korków do flaszek lepiej nie używać, a zawiązywać je papierem pergaminowym lub szklanym. Szczotka do mycia flaszek nie powinna być za wielką, ażeby przy myciu flaszek łatwo było nią jak najdokładniej wyczyścić wszystkie zagięcia i płaszczyzny szkła. Do mycia używa się drzewnych wiórów, zwiniętych w kłębek albo też roślinnej gąbki (Lufa).

Maria Anna Frostigowa

**) Przy gotowaniu w metalowych garnkach tworzą się chemiczne połączenia metalowe, które niszczą witaminy potraw.

Redakcja i Administracja: Litewska 16. Tel. 9-41-00. Konto P.K.O. 14.555
Prenumerata „MŁODEJ MATKI" płatna tylko z góry:
W kraju: rocznie zł. 10.—, półrocznie zł. 5.—, kwartalnie zł. 2.50.
Za granicą: rocznie zł. 15.—, półrocznie zł. 7.50.
Prenumeratę dwutygodnika „MŁODA MATKA" przyjmują wszystkie księgarnie oraz urzędy pocztowe w kraju i za granicą.
Rękopisów Redakcja nie zwraca.
Redaktorka L. Czechowska przyjmuje interesantów w środy od godz. 15½ do 16½.

Wydawca: Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem.

Redaktorzy: Dr R. Barański i L. Czechowska.

Drukarnia Wydawnicza, Warszawa, Kacza 15. Tel. 603-46.